

www.formarse.com.ar

¿QUÉ ES LA MEDITACIÓN?

HACIA EL CENTRO DE TU SER

OSHO

Título original: *What is meditation*

ÍNDICE:

La meditación es:

SINOPSIS:
El Sunday Times ha elegido a Osho como uno de los 1.000 Hacedores del Siglo Veinte. Su retiro de meditación en la India sigue siendo una meca para hombres y mujeres de todo el mundo que buscan una guía espiritual y una transformación.

En estos fragmentos, cuidadosamente seleccionados, de sus numerosas conferencias sobre le tema de la meditación, Osho llega a cada uno de nosotros, incitándonos a recorrer el verdadero camino hacia la paz y la plenitud.

Su alentadora compañía nos muestra que meditar significa ser creativo, conciente y libre.

Osho enseñaba filosofía en la Universidad de Jabalpur antes de que se estableciera la comunidad de Poona, en India, que ha adquirido fama en todo el mundo como una meca para peregrinos que desan probar la meditación y la transformación. Sus enseñanzas han influido sobre millones de personas de todas las edades y de todos los esstilos de vida. El *Sunday Times* lo ha descrito como uno de los mil hacedores del Siglo Veinte, y *The Sunday Mid-Day* (India), como una de las diez personas (junto con Gandhi, Nehru y Buda) que han modificado el destino de India.

INTRODUCCIÓN

En el pasado, evidentemente, el mundo era muy diferente. Unas seis semanas de estímulos sensoriales de hace seiscientos años equivalen a la cantidad que hoy nos llega en un solo día.

Recibir en un solo día seis semanas de estímulos e información implica una presión para aprender y adaptarse cuarenta veces más grande. El hombre moderno debe tener una capacidad de aprendizaje mayor de la que haya tenido nunca, pues ahora hay más para aprender. El hombre moderno tiene que capacitarse para adaptarse a situaciones nuevas todos los días, debido a lo rápido que cambia el mundo. Es un gran desafío. Un gran desafío, si es aceptado, contribuye en gran medida al desarrollo de la conciencia. Uno puede decir que el hombre moderno se vuelve completamente neurótico o que la gran presión lo transforma, de acuerdo con el punto de vista que uno asuma. Una cosa es segura: no hay forma de volver atrás. La estimulación sensorial continuará aumentando más y más. Recibiremos más y más información, y la vida seguirá cambiando a ritmos más y más veloces. Y tendremos que poder aprender, adaptarnos a cosas nuevas.

En el pasado, el hombre vivía en un mundo prácticamente estático. Todo estaba inmóvil. Cada uno debía dejar el mundo tal como su padre se lo había dejado a uno, sin modificarlo en absoluto. Como nada cambiaba, no era necesario aprender demasiado. Era suficiente con aprender un poco, entonces quedaban espacios en la mente de cada uno, espacios vacíos, que ayudaban a la gente a mantener la cordura.

Ahora, ya no hay espacios vacíos, salvo que uno los cree en forma deliberada.

Hoy, la meditación es más necesaria que nunca. La meditación es tan necesaria que es casi una cuestión de vida o muerte. En el pasado, era un lujo: poca gente (un Buda, un Mahavira, un Krishna) se interesaba en ella. Otras personas eran naturalmente calladas, o naturalmente felices, sanas. No necesitaban pensar en la meditación; de alguna manera inconsciente, estaban meditando. La vida se movía tan silenciosa y lentamente que hasta los más estúpidos podían adaptarse a ella. Ahora, el cambio es tan tremendamente rápido, tiene una velocidad tal, que hasta los más inteligentes se sienten incapaces de adaptarse a él. Cada día, la vida es diferente, y tenemos que volver a aprender. Hay que aprender y volver a aprender una y otra vez. Ahora, no se puede dejar de aprender; el proceso de aprendizaje dura toda la vida. Hasta el momento mismo de morir, hay que seguir aprendiendo, pues es la única forma de mantener la cordura, evitando la neurosis. Y la presión es grande: cuarenta veces más grande.

¿Cómo aflojar esta presión? Es necesario entrar deliberadamente en momentos de meditación. Si una persona no medita al menos una hora por día, su neurosis no será accidental, sino generada por ella misma.

Durante una hora, quien practique la meditación debe desaparecer del mundo y meterse en su propio ser. Durante una hora, debe estar tan aislado que nada llegue a él: ni un recuerdo, ni un pensamiento, ni una fantasía. Durante una hora, no debe haber contenido alguno en su conciencia. Esto lo rejuvenecerá y lo refrescará, liberará nuevas fuentes de energía en su interior; y el hombre volverá a estar en el mundo, más juvenil, más fresco, con mayor capacidad de aprendizaje, con más asombro en sus ojos y con más respeto en su interior. Nuevamente niño.

Osho, El *secreto de los secretos.*

¿QUÉ ES LA MEDITACIÓN?

La meditación es LÚDICA

La meditación no es algo propio de la mente, sino algo que está más allá de ella. Y el primer paso es asumir una actitud lúdica frente a la meditación. Si tomas la meditación como algo divertido, la mente no podrá destruir tu meditación. Si no lo haces, la transformará en otro viaje del yo y te tornará muy serio. Comenzarás a pensar: "Soy un gran meditador. Soy más sagrado que el resto de la gente, mientras que todo el mundo es terrenal, soy religioso, soy virtuoso." Es esto lo que les ha sucedido a miles de así llamados santos, moralistas, puritanos: solamente están jugando juegos del yo, sutiles juegos del yo.

Por eso quiero cortar esto de raíz desde el principio. Enfrenta la meditación con una actitud lúdica. Es una canción para ser cantada, una danza para ser danzada. Tómala como diversión y te sorprenderás: si puedes asumir en forma lúdica la meditación, ésta se desarrollará a pasos agigantados.

Pero tú no estás anhelando logro alguno. Simplemente, estás disfrutando de sentarte en silencio, gozando el mero acto de sentarte en silencio. No se trata de que estés a la espera de algún poder de yogui, *siddhis,*[*] milagros. Todo eso no tiene sentido: es la misma tontería de antes, el mismo viejo truco, pero con nuevas palabras, en un nuevo plano... La vida como tal debe ser entendida como un chiste del cosmos. Entonces, de repente, te relajarás porque no hay nada por lo que tensionarse. Y, en esa misma relajación, algo empieza a cambiar en ti: hay

[*] Voz sánscrita que alude a los poderes paranormales que se desarrollan a través del yoga y la meditación. (N. de la T.)

un cambio radical, una transformación. Y las pequeñas cosas de la vida comienzan a cobrar un nuevo sentido, una nueva significación. Entonces, nada es pequeño, todo empieza a tomar un nuevo sabor, una nueva atmósfera. Uno empieza a sentir una especie de santidad por todas partes. Uno no se transforma en cristiano, no se transforma en hindú, no se transforma en mahometano. Uno simplemente se vuelve un amante de la vida. Uno aprende una sola cosa: cómo gozar de la vida.

Pero gozar de la vida es el camino hacia Dios. ¡Danza tu camino hacia Dios, ríe tu camino hacia Dios, canta tu camino hacia Dios! (1)

La meditación es **CREATIVA**

Hasta ahora, has vivido de determinada manera. ¿No te gustaría vivir de otro modo? Hasta ahora, has pensado

en cierta forma. ¿No te gustaría alguna nueva vislumbre en tu ser? Entonces, manténte alerta y no escuches a la mente. La mente representa al pasado que permanentemente intenta controlar tu presente y tu futuro. Es el pasado muerto que sigue controlando el presente vivo. Simplemente, toma conciencia de esto.

¿Pero cuál es la manera? ¿Cómo continúa haciéndolo la mente? La mente lo hace con su método. Dice: "Si no me prestas atención, no serás tan eficiente como yo. Si repites lo antiguo, puedes lograr mayor eficiencia, porque ya lo has hecho antes. Si emprendes algo nuevo, no puedes ser tan eficiente." La mente sigue hablando como un economista, como un experto en eficiencia. Sigue diciendo: "Esto es más fácil de hacer. ¿Por qué hacerlo de la forma dificultosa? Ésta es la vía que ofrece menor resistencia."

Recuerda: siempre que tengas dos opciones, dos alternativas, elige la nueva. Opta por la más difícil, aquella en la cual sea necesario un mayor conocimiento. A costa de la eficiencia, elige siempre el conocimiento, y generarás una situación en la cual se haga posible la meditación. Son solamente situaciones. La meditación tendrá lugar. No estoy afirmando que sólo creando estas situaciones se consiga la meditación, pero ellas son útiles.

Generarán en ti la situación necesaria, sin la cual no podría haber meditación. Sé menos eficiente pero más creativo. Deja que éste sea el motor. No te preocupes demasiado por los fines utilitarios. Más bien, recuerda siempre que no estás aquí, en la vida, para transformarte en una mercancía. No estás aquí para convertirte en una utilidad con escasa dignidad. No estás aquí nada más que para volverte más y más eficiente. Estás aquí para tornarte más y más vivo. Estás aquí para hacerte más y más inteligente. Estás aquí para volverte más y más feliz, exaltadamente feliz. Pero esto está totalmente alejado de los caminos de la mente. (2)

La meditación es **CONCIENCIA**

Cualquier cosa que hagas, hazla con profunda conciencia. Entonces, inclusive las cosas pequeñas se transforman en sagradas. Entonces, cocinar o limpiar se transforma en cosas sagradas; se hace culto de ellas. No se trata de qué es lo que haces, sino de cómo lo haces. Puedes limpiar el piso como un robot, un artefacto mecánico; tienes que limpiarlo, así que lo haces. Entonces, te pierdes algo hermoso. Así, malgastas esos momentos nada más que en limpiar el piso. Limpiar el piso podía haber sido una experiencia grandiosa. Te la perdiste. El suelo está limpio, pero algo que podía haber pasado en tu interior no ha pasado. Si hubieras tenido conciencia, tú también (y no sólo el piso) habrías sentido el efecto de una profunda purificación. Limpia el piso con plena conciencia, con el brillo del conocimiento. Trabaja, siéntate o camina, pero con un hilo conductor: ilumina más y más momentos de tu vida con la conciencia. Deja que la vela del conocimiento se encienda en cada momento, en cada acto. El efecto acumulativo de todos los momentos juntos los transforma en una gran fuente de luz. (3)

La meditación es tu **NATURALEZA**

¿Qué es la meditación? ¿Es una técnica que se puede practicar? ¿Es un esfuerzo que tienes que hacer? ¿Es algo que la mente puede lograr? No. Todo lo que la mente es capaz de hacer no puede ser meditación. Se trata de algo que está más allá de la mente, y en ese terreno la mente resulta absolutamente inútil. La mente no puede acceder a la meditación. Donde termina la mente, comienza la meditación. Es necesario recordar esto, porque en nuestras vidas, hagamos lo que hagamos, lo hacemos a través de la mente; sea lo que sea lo que logramos, lo logramos a través de la mente. Y entonces, cuando nos volvemos hacia adentro, nuevamente empezamos a pensar en términos de técnicas, métodos, acciones, porque toda la experiencia de vida nos muestra que la mente puede lograrlo todo. Sí, a excepción de la meditación, la mente puede lograrlo todo.

Todo lo ejecuta la mente, salvo la meditación. Porque la meditación no es un logro; es un estado previo: es tu naturaleza. No es necesario adquirirla; sólo es preciso reconocerla, sólo hay que recordarla. Está allí esperándote: basta con darte vuelta y está a tu disposición. Te ha estado acompañando desde siempre.

La meditación es tu naturaleza intrínseca: eres tú, es tu ser, no tiene nada que ver con tus acciones. No puedes tenerla y no puedes no tenerla. No puede ser poseída, pues no es una cosa. Eres tú mismo. Es tu ser. (4)

***La meditación es* INACCIÓN**

Cuando la gente viene y me pregunta "¿Cómo hago para meditar?", yo le respondo: "No es necesario preguntar cómo se medita. Pregunta cómo hacer para permanecer libre de ocupaciones. La meditación se produce espontáneamente. Sólo pregunta cómo tener tiempo libre de ocupaciones: eso es todo. En esto consiste todo el truco de la meditación: en cómo permanecer libre de ocupaciones. Entonces, no puedes hacer nada: la meditación habrá de florecer."

Cuando no estás haciendo nada, la energía se desplaza hacia el centro, se instala en el centro. Cuando estás haciendo algo, la energía se dirige hacia afuera. Actuar es una forma de salirse de uno mismo. No actuar es una forma de entrar en uno. Las ocupaciones son un medio de escape. Puedes leer la Biblia, puedes transformarlo en una ocupación. No hay diferencia alguna entre una ocupación religiosa y una secular: todas son ocupaciones y te ayudan a quedarte en la parte exterior de tu ser. Son excusas para quedarse del lado de afuera.

El hombre es ignorante y ciego, y quiere seguir siéndolo, porque le parece que volverse hacia el interior es como entrar en un caos. Y así es. En tu interior, has generado un caos. Tienes que salir a su encuentro y superarlo. Se requiere coraje: coraje para ser uno mismo, y coraje para meterse dentro de uno mismo. No conozco coraje más grande que ese coraje de ser meditativo.

Pero la gente que se queda en la parte exterior, ya sea con cosas terrenales o no terrenales, pero igualmente con ocupaciones, piensa... y ha dado origen a un rumor a su alrededor: tienen sus propios filósofos, que dicen que, si eres un introvertido, de alguna manera estás enfermo, algo no anda bien contigo. Y constituyen la mayoría. Si meditas, si te sientas en silencio, se burlarán de ti:

"¿Qué estás haciendo? ¿Mirándote fijamente el ombligo? ¿Abriendo el tercer ojo? ¿Adónde vas? ¿Estás enfermo?... Porque, ¿qué hay para hacer en el interior? No hay nada."

Para la mayoría de la gente, el interior no existe; sólo consideran que existe el afuera. Y en realidad es exactamente al revés: sólo el adentro es real; el afuera no es más que un sueño. Pueden llamar enfermos a los introvertidos, pueden llamar enfermos a los meditadores. En Occidente, piensan que el Oriente está algo perturbado: ¿cuál es la finalidad de sentarse solo y dirigir la mirada hacia adentro? ¿Qué va uno a encontrar allí? No hay nada.

David Hume, uno de los grandes filósofos británicos, lo intentó una vez... porque estaba estudiando los *Upanishads* * y éstos repetían: "Entra, entra, entra." Éste era su único mensaje. Así que lo intentó. Un día cerró los *ojos* (un hombre totalmente profano, muy lógico, empírico, pero en absoluto meditativo), cerró sus *ojos* y exclamó:

"¡Es tan aburrido! Es aburrido mirar hacia el interior de uno mismo. Los pensamientos se movilizan, a veces algunas emociones también, pero siguen disparándose en la mente, y tú continúas observándolas. ¿Con qué objetivo? Es inútil. No tiene sentido."

Y así lo entiende mucha gente. La perspectiva de Hume es la de la mayor parte de la gente. ¿Qué estás haciendo para llegar al interior de ti mismo? Hay oscuridad, pensamientos flotando aquí y allá. ¿Qué harás? ¿Qué saldrá de esto? Si Hume hubiera esperado un poco más (lo cual es difícil para personas como él), si hubiera sido un poco más paciente, a medida que los pensamientos desaparecen, las emociones se serenan. Pero, si esto le hubiera ocurrido a Hume, habría dicho:

"Esto es aun peor, porque viene el vacío. Al menos, antes había pensamientos, algo de que ocuparse, para observar, algo en que pensar. Ahora, han desaparecido hasta los pensamientos; queda sólo el vacío... ¿Qué hacer con el vacío? Es absolutamente inútil."

Pero, si hubiera esperado un poco más, entonces también hubiera desaparecido la oscuridad. Es como cuan do dejas un lugar iluminado por el cálido sol y entras a la casa: todo se ve oscuro porque tus ojos necesitan ponerse un poco a tono. Están adaptados al cálido sol de afuera; en comparación, tu casa parece oscura. No puedes ver; te sientes como si fuera de noche. Pero esperas, te sientas, descansas en una silla y, tras unos segundos, tus ojos se adaptan. Ahora,

* Voz sánscrita que significa "estar sentado de manera reverente frente al maestro . Se trata de tratados filosófico-religiosos que son la culminación de los Vedas. (N. de la T.)

ya no está oscuro, un poco más de luz... Descansas una hora y todo es luminoso, no hay oscuridad para nada.

Si Hume hubiera esperado un poco más, la oscuridad también se hubiera desvanecido. Como has pasado en el cálido sol de afuera muchas vidas, tus ojos se han acomodado a él, han perdido la flexibilidad. Necesitan un ajuste. Cuando uno entra a la casa, le lleva un ratito, algo de tiempo y de paciencia. No te apresures.

Nadie puede llegar a conocerse a sí mismo con apuro. Es una espera muy, muy profunda. Se necesita una paciencia infinita. Lentamente, la oscuridad desaparece. Surge una luz que no proviene de fuente alguna. No tiene llama, no hay una lámpara encendida, tampoco está el sol allí. Una luz, tal como aparece a la mañana, cuando la noche ha desaparecido y el sol aún no ha salido... O como a la tarde, en el crepúsculo, cuando el sol se ha puesto y todavía no ha caído la noche. Ésta es la razón por la cual los hindúes denominan a su oración *sandhya. Sandhya* significa crepúsculo, luz que carece de fuente.

Cuando te dirijas hacia el interior, llegarás a la luz que carece de fuente. En esa luz, por primera vez, comienzas a comprenderte a ti mismo y a entender quién eres, porque tú eres esa luz. Tú eres ese crepúsculo. Tú eres esa *sandhya,* esa pura claridad, esa percepción, donde el observador y lo observado desaparecen, permaneciendo sólo la luz. (5)

***La meditación es ser* TESTIGO**

La meditación comienza por separarse de la mente, por ser un testigo. Ésta es la única manera de separarse

de algo. Si estás mirando hacia la luz, naturalmente, una cosa es segura: tú no eres la luz; eres quien está mirando la luz. Si estás observando las flores, una cosa es segura: tú no eres la flor; eres el observador.

La contemplación es la clave de la meditación. Contempla tu mente. No hagas nada: ni repetir un mantra, ni repetir el nombre de Dios. Sólo observa lo que la mente hace. No la perturbes, no la obstaculices, no la reprimas; no emprendas nada por tu parte. Limítate a ser un observador. Y el milagro de la contemplación es la meditación. A medida que observes, lenta, lentamente, la mente se vaciará de pensamientos. Pero no te estás quedando dormido; estás cada vez más alerta, más consciente.

Cuando la mente se vacía por completo, toda tu energía se transforma en una llama de despertar. Esta llama es el resultado de la meditación. Así que puedes decir que la meditación es otro nombre de la contemplación, del ser testigo, de la observación, sin emitir juicio ni evaluación alguna. Sólo por medio de la contemplación, saldrás de inmediato de la mente...

Todo lo que el yogui Maharishi Mahesh y otros como él hacen está bien, pero llaman meditación a algo que no lo es. Allí es donde están guiando a la gente por un camino errado. Si hubieran seguido siendo sinceros y auténticos, y le hubieran dicho a la gente que esto traería salud mental, salud física, una vida más relajada, una existencia más pacífica, hubiera sido correcto. Pero, una vez que comenzaron a llamarla "meditación trascendental", le habían atribuido a algo muy trivial una grandiosa significación que no le corresponde. La gente ha participado de la meditación trascendental durante años y, en Oriente, durante miles de años. Pero esto no se ha transformado, para la gente, en un mayor autoconocimiento, y no los ha convertido en Buda Gautama.

Si deseas entender exactamente qué es la meditación, el Buda Gautama es el primer hombre que arribó a una definición correcta y precisa: es ser testigo. (6)

***La meditación es un* SALTO**

Nunca puedes ir más allá de la mente si sigues utilizándola. Tienes que dar un salto, y la meditación implica ese salto. Ésta es la razón por la cual la meditación es ilógica, irracional. Y no se la puede tornar lógica; no se la puede reducir a la razón. Tienes que experimentarla. Únicamente si pasas por esta experiencia, adquieres conocimiento. Así que intenta esto: no pienses en ella; intenta, trata de ser testigo de tus propios pensamientos. Siéntate, relajado, cierra los ojos, deja fluir tus ideas como fluyen las imágenes en una pantalla. Obsérvalas, míralas, hazlas tus objetos. Surge un pensamiento: contémplalo profundamente. No pienses en él; sólo obsérvalo. Si empiezas a pensar en él, no serás testigo: habrás caído en la trampa.

Hay afuera una bocina. Surge una idea: "está pasando un auto"; o ladra un perro, o algo sucede. No pienses en ello; sólo contempla la idea. El pensamiento ha surgido, ha tomado forma. Aunque sea por un solo instante, si eres capaz de observar el proceso de pensamiento sin pensar en él, habrás aprendido a ser testigo y habrás ganado algo al serlo. Es un gusto, un gusto diferente del pensar (totalmente diferente). Pero es necesario experimentar con él. La religión y

la ciencia son polos opuestos, pero en algo se parecen y ponen el acento en lo mismo: la ciencia depende de la experimentación, al igual que la religión. Sólo la filosofía es no experimental. La filosofía sólo depende del pensar. Tanto la religión como la ciencia dependen de la experiencia: en el caso de la ciencia, con objetos; en el caso de la religión, con tu subjetividad. La ciencia depende de la experimentación con cosas, no contigo; y la religión depende de la experimentación directa contigo.

Es difícil, porque en la ciencia el experimentador está allí, el experimento está allí y el objeto que va a ser experimentado también. Hay tres cosas: el objeto, el sujeto y el experimento. En la religión, tú eres estas tres cosas al mismo tiempo. Debes experimentar contigo mismo. Tú eres el sujeto, el objeto y el laboratorio. No sigas pensando. Comienza por algún lado, empieza a experimentar. Entonces, tendrás una sensación directa de lo que es pensar y lo que es ser testigo. Y así llegarás a saber que no puedes hacer las dos cosas en forma simultánea, así como no puedes correr y estar sentado al mismo tiempo. Si corres, no puedes estar sentado, entonces no te sientas. Y si estás sentado, no puedes correr. Pero sentarse no es la función de las piernas. Correr es la función de las piernas; no sentarse. En realidad, sentarse es la no función de las piernas. Cuando las piernas están funcionando, no estás sentado. Sentarse es la no función de las piernas; correr es su función.

Lo mismo ocurre con la mente: pensar es una función de la mente; ser testigo implica una no función de la mente. Cuando la mente no está funcionando, puedes ser testigo, y entonces tienes la conciencia. (7)

***La meditación es* CIENTÍFICA**

La meditación es un método puro y científico. En ciencia, se llama observación, observación de los objetos. Cuando miras hacia tu interior, es la misma observación, sólo que haciendo un giro de ciento ochenta grados y dirigiendo la mirada hacia adentro. Ésta es la razón por la cual la llamamos meditación. No es necesario Dios alguno, así como no es necesaria Biblia alguna. No es necesario, como prerrequisito, tener un sistema de creencias.

Un ateo puede meditar, así como puede hacerlo cualquier persona, porque la meditación no es sino un método de volverse hacia el interior. (8)

***La meditación es un* EXPERIMENTO**

¿No crees en Dios? Eso no es un impedimento para la meditación. ¿No crees en el alma? Eso no es un impedimento en la meditación. ¿No crees en nada? Eso no es un obstáculo. Puedes meditar, pues la meditación simplemente indica cómo acceder al interior de uno mismo: si hay o no un alma no tiene importancia, así como no la tiene si existe o no un Dios.

Una cosa es segura: que tú existes. Si seguirás existiendo después de la muerte o no, no interesa. Sólo importa una cosa: en este preciso momento, tú existes. ¿Quién eres? Para acceder a ello, está la meditación: para penetrar más hondo en tu propio ser. Tal vez sea sólo algo momentáneo; tal vez no seas eterno; tal vez la muerte ponga fin a todo. No imponemos condición alguna en que estés obligado a creer. Sólo decimos que tienes que probar. Simplemente inténtalo. Un día sucede: los pensamientos no están allí. Y de repente, cuando las ideas desaparecen, tú quedas separado de tu cuerpo, pues los pensamientos constituyen el puente entre ambos. A través de ellos, estás unido al cuerpo. Constituyen el nexo. En forma repentina, el nexo desaparece: tú estás allí, el cuerpo también está allí, y hay un infinito abismo entre ambos. Entonces, sabes que el cuerpo ha de morir, en tanto que tú no puedes morir.

Entonces, no se trata de algo como un dogma; no es un credo, es una experiencia que se comprueba por sí misma. Ese día, la muerte desaparece.

Ese día, la duda desaparece, porque ya no necesitas estar permanentemente defendiéndote. Nadie puede destruirte: eres indestructible. Entonces, la confianza surge, se desborda. Y tener confianza es estar en éxtasis; tener confianza es estar en Dios; tener confianza es estar satisfecho.

Así que yo no hablo de cultivar la confianza, sino de experimentar la meditación.

***La meditación es* SILENCIO**

La mente implica palabras; el yo, silencio. La mente no es sino la sumatoria de todas las palabras que has acumulado. El silencio es algo que siempre ha estado contigo, no es una acumulación. Éste es el significado del yo: es tu cualidad intrínseca. Sobre el fondo del silencio, continúas acumulando palabras, y la sumatoria de todas las palabras es lo que se conoce como mente. El silencio es meditación. Es una cuestión de cambiar la percepción de la

forma, de desviar la atención de las palabras hacia el silencio, que siempre ha estado allí. (10)

La meditación es el PASO

La meditación es un estado natural, que hemos perdido. Es un paraíso perdido, pero el paraíso puede ser recuperado. Mira a los niños a los ojos... Míralos y verás un gran silencio, una inocencia. Cada niño viene con un estado meditativo, pero debe ser iniciado en los caminos de la sociedad: hay que enseñarle a pensar, a calcular, a razonar, a discutir; hay que enseñarle las palabras, el lenguaje, los conceptos. Y lenta, lentamente, pierde contacto con su propia inocencia. Se contamina, es corrompido por la sociedad. Se transforma en una maquinaria eficiente; deja de ser un hombre.

Todo lo que se necesita es recuperar ese espacio una vez más. Alguna vez lo conociste, así que, cuando te acercas a la meditación por primera vez, te sorprendes, pues un gran sentimiento surgirá en ti como si lo hubieras experimentado previamente. Y esa sensación es real: lo has vivido antes, pero lo has olvidado. El diamante se ha perdido en medio de un montón de basura. Pero, si eres capaz de descubrirlo, hallarás nuevamente el diamante: te pertenece.

No puede perderse verdaderamente: sólo se puede olvidar. Nacemos como meditadores y después aprendemos los caminos de la mente. Pero nuestra naturaleza real permanece escondida en algún lugar, en las profundidades, como una corriente submarina. Cualquier día, una pequeña excavación, y encontrarás la fuente de la que aún fluye agua fresca. Y encontrarla es uno de los más grandes placeres de la vida. (11)

La meditación es REMINISCENCIA

Dondequiera que estés, recuerda que tú existes. Esta conciencia de tu existencia debe tornarse una continuidad. No tu nombre, tu casta, tu nacionalidad. Ésas son cosas fútiles, absolutamente vanas. Sólo recuerda: "Yo soy." No hay que olvidar esto. Esto es lo que los hindúes denominan reminiscencia del yo, lo que Buda llamaba autocontemplación, lo que Gurdjieff solía denominar recuerdo del yo, y lo que Krishnamurti llama conciencia.

Ésta es la parte más sustancial de la meditación: recordar que "yo soy". Mientras camines, estés sentado, co miendo o hablando, recuerda el "yo soy". Nunca lo olvides. Será muy dificultoso y arduo. Al comienzo, los olvidos serán permanentes; sólo habrá momentos sueltos en los cuales te sentirás iluminado, que luego se perderán. Pero no te sientas mal: aun estos momentos sueltos son mucho. Siempre que puedas volver a recordar, retoma el hilo. Cuando olvides, no te preocupes. Recuerda nuevamente, vuelve a retomar el hilo, y poco a poco las brechas se irán reduciendo, los intervalos comenzarán a perderse, y surgirá una continuidad. Y cuando tu conciencia adquiere continuidad, no necesitas usar la mente. Entonces, no hay planificación; es tu conciencia y no tu mente la que dirige tus actos. Entonces, no hay necesidad de defensa alguna, no hay necesidad de dar explicación alguna. En consecuencia, eres lo que eres: no hay nada que esconder. Aquello que eres, lo eres. No puedes hacer otra cosa. Únicamente puedes hallarte en un estado continuo de reminiscencia. A través de esta reminiscencia, de esta autocontemplación, llega la auténtica religión, la auténtica moralidad. (12)

La meditación es LIBERTAD

Si la vida fluye hermosa, naturalmente, si no hay maestros negativos para la vida, si no hay ni políticos ni sacerdotes que te distraigan, entonces, cerca de los cuarenta y dos años, exactamente al llegar la madurez sexual, madura la meditación. Alrededor de los cuarenta y dos años, uno comienza a sentirse volcado hacia adentro. Cerca de los catorce años, uno empieza a volcarse hacia los demás, se torna extravertido. El amor implica extraversión; la relación es pensar en el otro. La meditación es introversión, y significa pensar en el propio ser, en el centro de uno mismo.

Entre los catorce y los cuarenta y dos años, se produce un cambio. Poco a poco, uno vive la vida, conoce lo que es el amor, sabe de su satisfacción y de su frustración, de su alegría y de su tristeza, de su belleza y de su espanto, sabe que hay momentos de intenso éxtasis y, después, grandes valles de oscuridad. Entonces, uno empieza poco a poco a volcarse hacia el propio ser, dado que depender del otro nunca puede producir verdadero éxtasis. Si tu placer depende del otro, ese placer nunca puede tener en sí mismo la cualidad de la libertad. Y un placer que no tiene la cualidad de la libertad no es un gran placer. Si eres dependiente respecto del otro, entonces hay allí una limitación. El placer al que se accede a través del amor es momentáneo: sólo

puedes encontrarte con el otro en algunos momentos; luego, te separas y te sientes solo. Entretanto, te sientes solo. Sólo por un momento te unes con el otro. Entonces, uno empieza a pensar: "¿Hay alguna manera de hacerse uno con la existencia y no sentirse solo nunca más?"

En esto consiste la meditación. El amor es unirse a la existencia a través de otra persona sólo durante algunos momentos. La meditación es unirse a la existencia eternamente.

Yoga quiere decir "unir". Esto debe suceder en algún profundo lugar del corazón. Y entonces hay placer y hay libertad. Y entonces hay dicha, pero no seguida de un valle de oscuridad. Entonces, la felicidad es eterna y la celebración es eterna. (13)

La meditación es SENSIBILIDAD

Es la luz de la conciencia la que torna preciosas, extraordinarias las cosas. Entonces, las cosas pequeñas dejan de ser pequeñas. Cuando un hombre consciente, sensible y afectuoso toca un guijarro de la orilla, éste se transforma en un diamante. Y si tocas un diamante en tu estado de inconciencia, no es más que un guijarro ordinario (ni siquiera eso). La profundidad y el sentido de tu vida serán proporcionales a tu nivel de conciencia.

Ahora, la gente se pregunta por todo el mundo: "¿Cuál es el sentido de la vida?" Evidentemente, el sentido está perdido, porque has perdido la forma de descubrir el sentido, y esta forma es la conciencia. (14)

La meditación es CRECER

Envejecer no es algo valioso: todo animal pasa por eso, sin necesidad de usar la inteligencia. El crecimiento es una experiencia totalmente diferente. El envejecimiento es horizontal. El crecimiento es vertical: te lleva a las alturas, y te conduce a las profundidades. Y habrá de sorprenderte saber que el tiempo es horizontal, lo cual suena bastante extraño. Pasa un momento, luego viene otro momento, otro y otro más... sucediéndose en una línea, en una línea horizontal. El tiempo es horizontal, tal como lo es la mente. A una idea le sigue otra, y a ésta, otra, y otra, pero en una línea, una hilera, una procesión o un embotellamiento, pero siempre en forma horizontal.

La meditación es vertical: va más allá de la mente y más allá del tiempo. Y, tal vez, finalmente llegues a la conclusión de que el tiempo y la mente son equivalentes, son dos nombres del mismo fenómeno: la sucesión de ideas, de momentos. La meditación significa detener tanto el tiempo como la mente, y empezar de repente a elevarse a la eternidad. La eternidad no forma parte del tiempo, y tampoco es un pensamiento; es una experiencia. (15)

La meditación es NO ESCAPISTA

El hombre que vive en el futuro vive una vida falsificada. No vive verdaderamente; sólo aparenta vivir. Espera vivir, lo desea, pero nunca lo hace. Y el mañana nunca llega; siempre es hoy. Lo que viene es siempre aquí y ahora, y el hombre no sabe vivir el "aquí y ahora": sólo sabe escaparle. La forma de escapar al "aquí y ahora" se llama deseo, *tanha* (que es la palabra del Buda que hace referencia a una huida del presente, a un escape de lo real hacia lo irreal).

El hombre que desea es un escapista.

Ahora, y esto es muy extraño, se piensa que los meditadores son escapistas. Esto es un completo contrasentido. Los meditadores son los únicos no escapistas: todos los demás sí lo son. La meditación implica dejar de lado el deseo, abandonar los pensamientos, deshacerse de la mente. La meditación significa relajarse en el momento, en el presente. La meditación es lo único en el mundo que no es escapista, a pesar de que se crea que es lo más escapista que hay. Quienes condenan la meditación a menudo lo hacen utilizando el argumento de que implica un escape, escapar de la vida. Sólo dicen cosas sin sentido; no comprenden lo que dicen.

La meditación no implica escapar de la vida. Es escapar hacia la vida. La mente lleva a escapar de la vida; el deseo es escapar de la vida. (16)

La meditación es un DON

Estar en silencio es el arte más simple del mundo. No es una acción, sino una no acción. ¿Cómo puede resultar dificultoso?

¡Te estoy mostrando el camino de la iluminación a través de la pereza! No hay que hacer nada para alcanzar la, pues está en tu naturaleza. Ya la tienes; sólo que estás tan ocupado con otras actividades que no puedes percibir tu propia naturaleza.

En las profundidades de tu interior es como afuera: la belleza, el silencio, el éxtasis, la dicha. Pero, por favor, a veces ten clemencia contigo: siéntate y no emprendas actividad alguna, ni

física ni mental. Relájate, mas no al modo norteamericano... Puesto que he visto tantos libros norteamericanos titulados Cómo relajarse, en los que el título mismo indica que el autor no sabe nada acerca de la relajación: no hay "cómo".

Sí, está bien: Cómo reparar un automóvil: tienes que hacer algo. Pero no hay acciones como tales en lo concerniente a la relajación. Simplemente, no hagas nada. Sé que te resultará algo difícil al comienzo. No se debe a que sea dificultoso relajarse, sino a que te has vuelto adicto a la necesidad de hacer algo. Llevará un tiempo superar esa adicción.

Sólo sé y contempla. Ser es no hacer y contemplar es también no hacer. Te sientas en silencio sin realizar actividad alguna, siendo testigo de todo lo que suceda. Las ideas darán vueltas en tu mente. Puedes sentir cierta tensión en algunas partes del cuerpo; te puede doler la cabeza. Sólo sé testigo de lo que pase, no te identifiques con eso. Observa, sé como un observador que desde la montaña contempla lo que sucede en el valle. Es un don, no un arte.

La meditación no es una ciencia, no es un arte. Es un don; no más que eso. Todo lo que necesitas es un poco de paciencia.

Los viejos hábitos habrán de perdurar; las ideas seguirán precipitándose. Y tu mente siempre está como si fuera la hora pico, con el tránsito apretado. Tu cuerpo no está acostumbrado a sentarse en silencio: te moverás y te darás vuelta. No hay de qué preocuparse. Simplemente, observa que el cuerpo se está moviendo y se está dando vuelta, que la mente está convulsionada, llena de ideas (consistentes, inconsistentes, fútiles), fantasías, sueños. Quédate en el centro, observando.

Todas las religiones del mundo le han enseñado a la gente a hacer algo: detener el proceso de pensamiento, forzar el cuerpo a asumir una postura inmóvil. En esto consiste el yoga: en una larga práctica para forzar al cuerpo a una postura inmóvil. Pero un cuerpo forzado no está inmóvil. Y las oraciones, las concentraciones, las contemplaciones de todas las religiones hacen lo mismo con la mente: la fuerzan, no permiten que los pensamientos fluyan. Sí, tienes la capacidad de hacerlo. Y, si insistes, puedes detener el proceso de pensamiento. Pero esto no es lo real, es absolutamente fingido.

Cuando la inmovilidad viene por sí misma, cuando el silencio se instala sin que hagas esfuerzo alguno, cuando contemplas los pensamientos y llega un momento en que empiezan a desaparecer las ideas y comienzan a producirse silencios, es hermoso. Los pensamientos se detienen por sí solos si no te identificas, si continúas en la posición del testigo y no dices: "Éste es mi pensamiento."

No dices: "Esto está bien; esto está mal", "Esto debería estar allí' y "Esto no tendría que estar ahí". Si lo hicieras, ya no serías un observador: tendrías prejuicios, ciertas actitudes. Un observador no tiene prejuicios, no emite juicios de valor; sólo refleja lo que ve, como un espejo.

Cuando pones algo frente a un espejo, éste simplemente refleja lo que está delante. No juzga que el hombre es feo, o que es hermoso, ni dice:

"¡Ay! ¡Qué bonita nariz tienes!" El espejo no tiene nada que decir. Su naturaleza es reflejar, y refleja. Ésta es la razón por la cual hablo de meditación: tú sólo reflejas todo lo que sucede por dentro o por fuera.

Yo te lo garantizo... Puedo garantizarlo porque me ha pasado a mí y le ha pasado a mucha de mi gente. Sólo mira con paciencia; tal vez pasen unos pocos días, quizás hasta unos pocos meses, o tal vez unos pocos años. No hay forma de anticiparlo, puesto que cada individuo tiene un ritmo diferente.

Debes haber visto a la gente que junta antiguas estampillas de correo. Cada uno tiene una colección diferente; la cantidad puede ser diversa, por lo tanto el tiempo que le lleve a cada uno será diferente; pero trata de seguir como testigo hasta tanto puedas hacerlo. Y esta meditación no necesita un tiempo especial. Puedes limpiar el piso y permanecer en silencio observándote a ti mismo limpiando el piso.

Puedo mover la mano sin conciencia de ello, sin observarla, o bien puedo moverla con plena conciencia. Y hay una diferencia cualitativa. Cuando la mueves en forma inconsciente, es mecánico. Cuando la mueves en forma consciente, hay gracia. Incluso en la mano, que forma parte de tu cuerpo, sentirás silencio, indiferencia.

¿Y qué decir de la mente? Con tu permanente observación, lentamente comienza a reducirse más y más la precipitación de ideas. Comienzan a aparecer momentos de silencio; aparece un pensamiento y después hay silencio antes de que aparezca otro pensamiento.

Estas lagunas te brindarán la primera vislumbre de meditación y el primer placer de estar llegando a puerto. (17)

La meditación es **CLARIDAD**

Una vez que comprendes qué es la meditación, las cosas se aclaran mucho. Si no, puedes seguir andando a tientas en la oscuridad. La meditación es un estado de claridad, no un estado de la mente. La mente implica confusión; nunca es clara: no puede serlo. Los pensamientos crean nubes a tu alrededor; nubes sutiles. Éstas generan una neblina, y se pierde la claridad. Cuando las ideas desaparecen, cuando no hay más nubes a tu alrededor, cuando te centras sólo en tu ser, se produce la claridad. Entonces, puedes ver mucho más lejos; puedes ver hasta los confines mismos de la existencia. Entonces, tu mirada se torna penetrante, y llega hasta el centro mismo del ser.

La meditación es claridad, absoluta claridad, de la visión. No puedes pensar en eso. Debes dejar de pensar.(18)

La meditación es VACÍO

Durante siglos se ha estado en contra del vacío. El vacío es maravilloso. Gente tonta ha estado diciéndote: "La mente en blanco es obra del Diablo." ¡La mente en blanco es obra de Dios! La mente ocupada constituye una obra del Diablo.

Pero es necesario estar verdaderamente vacío. Ser holgazán no significa estar vacío; no hacer nada no significa estar vacío: miles de ideas vociferan en tu interior. Puedes ser holgazán desde lo que se ve de afuera, pero en tu interior puede haber mucho trabajo.

Pueden alzarse muchas paredes, pueden estarse preparando nuevas prisiones para que, cuando te hartes de las viejas, puedas acceder a las nuevas. En cualquier momento, pueden quebrarse las viejas cadenas; por eso, puedes estar creando cadenas nuevas por si se rompen las viejas. Entonces, te sentirás muy vacío.

De vez en cuando sucede naturalmente, porque es tu misma naturaleza ser libre. Entonces, de vez en cuando, a pesar de ti... mirando un atardecer, de repente olvidas todos tus deseos. Olvidas toda ansia, todos tus anhelos de placer.

El atardecer es tan hermoso, tan sobrecogedor, que olvidas el pasado y el futuro: sólo queda el presente. Eres uno con el momento, no hay un observador y un observado. El observador se transforma en el objeto observado. Tú no estás separado del atardecer.

Te une un puente a él. En esta comunión accedes a un claro, y en virtud de él te sientes alegre. Pero nuevamente vuelves a caer en el agujero negro, por la simple razón de que, para salir al claro, necesitas el coraje de quedarte bajo el cielo vacío.

Esto es lo que llamo *sannyas.* Denomino a este coraje *sannyas:* no escapar, sino llegar al claro, contemplando el cielo sin nubes, oyendo los cantos de los pájaros sin distorsiones. Y, entonces, una y otra vez te vas adaptando al vacío y al placer de estar vacío.

Lenta, lentamente, ves que el vacío es algo más que el vacío. Implica una plenitud, una plenitud de algo de lo que nunca has tenido conciencia, una plenitud de algo que nunca has saboreado.

Es decir que al principio parece vacío, y al final está lleno, totalmente lleno, abrumadoramente lleno. Está lleno de paz, está lleno de silencio, está lleno de luz. (19)

La meditación es **INTELIGENCIA**

Mantén una mirada profunda dentro de tu mente: fíjate cuáles son sus motivaciones. Cuando haces algo, busca de inmediato la motivación pues, si ésta se te escapa, la mente seguirá engañándote y diciéndote que la motivación es otra. Por ejemplo: llegas a casa enojado y golpeas a tu hijo. Tu mente dirá: "Es por su bien, para enseñarle a comportarse." Esto es una racionalización. Busca más profundamente... Estabas enojado y buscabas a alguien con quien pudieras enfurecerte. No podías pelearte con el jefe de la oficina, pues él es demasiado fuerte para enfrentarlo: sería un riesgo, además de un peligro desde el punto de vista económico. Necesitabas a alguien indefenso. Ahora, como este niño está totalmente indefenso, depende de ti; no puede reaccionar, no puede hacer nada, no puede pagarte con la misma moneda. No podrías encontrar una víctima más perfecta.

Reflexiona: ¿estás enojado con el niño? Si lo estás, quiere decir que la mente te está embaucando.

La mente te engaña permanentemente, las veinticuatro horas del día, y tú contribuyes a ello. Entonces, al final, te sientes miserable y te ganas el infierno. Busca en todo momento la motivación correcta. Si puedes encontrarla, la mente tendrá cada vez menos posibilidades de engañarte. Y, cuanto más te alejes de la impostura, tanto más capaz serás de moverte más allá de la mente, y de transformarte en maestro.

Me he enterado...

Un científico le decía a un amigo: -No entiendo por qué insistías en que tu mujer usara un cinturón de castidad mientras fuimos a la convención. Después de todo, entre nosotros, como

viejos camaradas, con la cara y la figura de Emma, ¿quién querría...? -Lo sé, lo sé -respondió el otro-. Pero, cuando vuelvo a casa, siempre puedo decir que he perdido la llave.

Reflexiona, busca la motivación inconsciente. La mente sigue intimidándote y dominándote, porque no eres capaz de ver sus verdaderas motivaciones. Una vez que una persona puede descubrir las verdaderas motivaciones, la meditación está muy cerca... porque entonces la mente deja de ejercer dominio sobre ella.

La mente es un mecanismo, carece de inteligencia. La mente es una computadora biológica, ¿cómo podría ser inteligente? Tiene cierta habilidad, pero no tiene inteligencia; tiene una utilidad funcional, pero carece de conciencia. Es un robot; funciona bien, pero no debes escucharla demasiado, pues entonces perderás tu inteligencia interior. Entonces, es como si le estuvieras pidiendo a una máquina que te guiara, que te conduciera. Se lo estarías pidiendo a una máquina que no tiene en sí nada original: no puede tenerlo. Ni una sola idea de la mente es original; siempre es una repetición. Observa: siempre que la mente afirma algo, fíjate que te hace entrar en una rutina. Intenta hacer algo nuevo, y de esa manera disminuirá el poder de dominación de la mente sobre ti.

Quienes de alguna manera son creativos siempre pueden transformarse sin dificultad en meditadores, mientras que quienes carecen de creatividad en sus vidas lo encuentran muy difícil. Si tienes una vida repetitiva, la mente tiene demasiado control sobre ti: no puedes alejarte de ella, por temor. Haz algo nuevo cada día. No prestes atención a la antigua rutina. De hecho, si la mente afirma algo, respóndele: "Esto es lo que hemos hecho siempre; ahora, hagamos algo diferente." Aunque sean pequeños cambios... en el modo en que siempre te has comportado con tu esposa, sólo pequeños cambios; en la forma en que siempre caminas, sólo pequeños cambios; en el modo en que siempre hablas, pequeños cambios. Y verás que la mente va perdiendo su poder de dominarte, a la par que tú te vas liberando. (20)

La *meditación es* PURIFICACIÓN

Cualquier cosa que hagas, realízala con profunda conciencia; así, incluso las cosas pequeñas se tornan sagradas. Entonces, limpiar o cocinar se vuelven cosas sagradas; se hace culto de ellas. La cuestión no es la actividad que estás realizando, sino cómo la estás haciendo. Puedes limpiar el piso como si fueras un robot, un objeto mecánico. Tienes que limpiarlo, entonces lo haces. Pero así te pierdes algo hermoso, y malgastas esos momentos sólo en limpiar el piso. Limpiar el piso podría haber sido una gran experiencia, y la has dejado pasar. El piso está limpio, pero algo que podría haber sucedido dentro de ti no se produjo. Si hubieras estado consciente, la purificación no hubiera afectado sólo al piso, sino también a ti mismo. Limpia el piso pleno de conciencia, iluminado de conciencia. Trabaja, o siéntate, o camina, pero hay algo que debe ser el hilo conductor, con cierta continuidad: ilumina de conciencia cada vez más momentos de tu vida. Deja que la vela de la conciencia se encienda en cada momento, en cada acto. La iluminación no es sino el efecto acumulativo. El efecto acumulativo (todos los momentos juntos, pequeñas velas juntas) da por resultado una gran fuente de luz. (21)

La meditación es un FLORECIMIENTO

Recuerda que la meditación te dará más y más inteligencia, infinita y radiante inteligencia. La meditación te volverá más vivo y más sensible; tu vida se enriquecerá. Observa a los ascéticos: sus vidas se han vuelto como si no fueran vidas. Ellos no son meditadores. Pueden ser masoquistas, que se torturan a sí mismos y gozan del sufrimiento... La mente es muy astuta: sigue haciendo cosas y racionalizándolas. Por lo común, tu actitud es violenta hacia los demás, pero la mente es muy hábil: puede aprender la no violencia, predicar la no violencia, pero volverse violenta hacia sí misma. Y la violencia que ejerces contra ti mismo en general se respeta, pues la gente tiene la idea de que ser ascético significa ser religioso. Éstas son meras tonterías. Dios no es ascético; de no ser así, no existirían las flores, ni árboles verdes: sólo habría desiertos. Dios no es ascético; de no ser así, no existirían nula música ni la danza de la vida: sólo habría cementerios y más cementerios. Dios no es ascético, sino que disfruta de la vida. Dios es más epicúreo de lo que puedes imaginar. Si piensas en Dios, piensa en términos epicúreos. Dios es una búsqueda permanente de más y más felicidad, placer, éxtasis. Recuérdalo.

Pero la mente es muy astuta. Puede racionalizar la parálisis como meditación; puede racionalizar el desinterés como trascendencia; puede racionalizar la muerte como renuncia. Mantén la conciencia. Siempre recuerda que, si te mueves en la dirección correcta, seguirás floreciendo. (22)

La meditación es TOMAR CONCIENCIA

Y recuerda: cada situación debe transformarse en una oportunidad para la meditación. ¿Qué es la meditación? Ser consciente de lo que estás haciendo, ser consciente de lo que te está pasando.

Alguien te insulta: adquiere conciencia de qué te sucede cuando recibes el insulto. Medita acerca de ello; esto modifica toda la estructura de la situación. Cuando alguien te insulta, te concentras en la persona: "¿Por qué me insulta? ¿Quién se cree que es? ¿Cómo podría vengarme?" Si el otro es muy poderoso, te rindes, comienzas a mover ligeramente la cola. Si no es muy poderoso y lo ves débil, te abalanzas sobre él. Pero en todo esto te olvidas por completo de ti mismo. El otro se transforma en el foco de tu atención. Esto implica perder una oportunidad para la meditación. Cuando alguien te insulte, medita. Como dijo Gurdjieff: "Cuando mi padre estaba agonizando, yo tenía sólo nueve años. Me pidió que me acercara a su lecho y me murmuró al oído: -`Hijo, no te dejo mucho, al menos no en cosas terrenales. Pero tengo algo para contarte, algo que a mí me dijo mi padre en su lecho de muerte. Me ha ayudado muchísimo; siempre ha sido mi tesoro. Aún no estás muy maduro; tal vez no entiendas lo que digo, pero consérvalo, recuérdalo. Alguna vez crecerás y entonces podrás comprender. Ésta es la clave que abre las puertas de grandes tesoros.

Por supuesto que Gurdjieff no podía entenderlo en ese momento, pero fue esto lo que habría de modificar toda su vida. Y su padre dijo algo muy simple. Dijo: "Cuando alguien te insulte, hijo mío, dile que meditarás acerca de ello durante veinticuatro horas y después volverás para responderle."

Gurdjieff no podía creer que esto fuera una clave tan importante. No podía creer que eso fuera algo tan valioso que debiera recordarlo. Y podemos ser indulgentes con un pequeño de nueve años. Pero, como eso fue algo dicho por su agonizante padre, que tanto lo había amado y que, apenas lo dijo, dio su último aliento, quedó grabado en él. No podía olvidarlo. Cada vez que se acordaba de su padre, recordaba su frase.

Sin comprenderla realmente, comenzó a practicarla. Si alguien lo insultaba, decía:

"Señor, tengo que meditar respecto de ello durante veinticuatro horas. Es lo que me ha dicho mi padre, que ya no está aquí. Y yo no puedo desobedecer a un anciano muerto. Me quería muchísimo, y yo lo quería muchísimo a él; ahora, no hay manera de desobedecerlo. Uno puede desobedecer a su padre mientras está vivo pero, cuando ha muerto, ¿cómo podría no hacerle caso? Así que, por favor, discúlpeme. Volveré en veinticuatro horas y le responderé."

Decía: "Meditar durante veinticuatro horas me ha aportado las más claras visiones de mí mismo. A veces, he descubierto que el insulto era correcto, que eso es lo que soy. Entonces, buscaba a la persona y le decía: 'Señor, gracias, tenía usted razón. No fue un insulto, sino sólo un comentario sobre algo real. Me llamó estúpido, y lo soy.'

O a veces me ha pasado que meditar durante veinticuatro horas me llevaba a darme cuenta de que se trataba de una absoluta mentira. Pero, cuando algo es mentira, ¿por qué ofenderse? Entonces, nunca iba a decirle a esa persona que había mentido. Una mentira es una mentira, ¿por qué molestarse por ella?"

La contemplación y la meditación, poco a poco, lo volvieron más atento a sus propias reacciones que a las de los demás. (23)

La meditación es **DIVERSIÓN**

Millones de personas se privan de hacer meditación porque se le ha atribuido a la meditación una connotación errónea.

Se la ve como algo serio y deprimente, se considera que contiene algo de religiosidad, se cree que es sólo para quienes están muertos, o casi muertos, para quienes son serios, melancólicos, tienen caras largas, han perdido el carácter festivo, la diversión, la naturaleza lúdica y las ganas de celebrar.

Éstas son las características de la meditación. Una persona verdaderamente meditativa es de naturaleza lúdica: para ella, la vida es diversión, una *leela,* un juego.

Y lo disfruta en gran forma. Esta persona no es seria; está relajada. (24)

La meditación es **COMPRENSIÓN**

Tendrás que entender una de las cosas más importantes acerca de la meditación: que no hay técnica alguna que nos conduzca a ella.

En lo concerniente a la meditación, no hay diferencia entre las llamadas antiguas técnicas y las nuevas técnicas de retroalimentación biológica. La meditación no es un producto obtenido a través de la mente. Se produce más allá de la mente. No hay técnica alguna que pueda ir más allá de la mente.

Pero habrá de producirse un malentendido en los círculos científicos, y sobre cierta base. La base de todo el malentendido es la siguiente: cuando el ser de una persona se encuentra en estado de meditación, genera ciertas ondas en su mente. Estas ondas pueden ser provocadas desde afuera por medios técnicos. Pero esas ondas no darán lugar a la meditación. Allí radica el malentendido.

La meditación genera esas ondas; es la mente que refleja el mundo interior.

Lo que sucede en el interior de cada uno no es observable. Pero lo que ocurre en la mente sí lo es. Ahora hay sensibles instrumentos... que nos permiten evaluar qué clase de ondas se producen cuando una persona está dormida, qué clase de ondas se producen cuando una persona está soñando, qué clase de ondas se producen cuando una persona está en estado de meditación.

Pero, creando estas ondas, uno no puede generar la situación: estas ondas no son más que síntomas, indicadores.

Está muy bien: puedes analizarlas. Pero recuerda que no existen atajos para acceder a la meditación, y que ningún recurso mecánico demuestra ser útil para ello. De hecho, la meditación no requiere de técnica alguna, ni científica ni de otra clase.

La meditación es sólo comprensión.

No se trata de sentarse en silencio. No se trata de cantar un mantra. Se trata de comprender los sutiles mecanismos de la mente. A medida que desentrañas esos mecanismos mentales, vas adquiriendo una gran conciencia que no proviene de la mente. Este conocimiento va surgiendo en tu ser, en tu alma, en tu conciencia.

La mente no es más que un mecanismo pero, cuando ese conocimiento aparece, seguro que habrá de generar a su alrededor un cierto patrón de energía. La mente nota ese patrón de energía. La mente tiene un mecanismo muy sutil.

Y tú estás estudiándolo desde afuera; por lo tanto, cuanto mucho, puedes analizar la mente. Al ver que siempre que alguien está en silencio, sereno y en paz, siempre, inevitablemente, aparece cierto patrón de ondas en su mente, el razonamiento científico afirmará: si podemos crear este patrón de ondas en la mente a través de ciertas técnicas de retroalimentación biológica, entonces el ser interior alcanzará grandes niveles de conocimiento. Esto no va a suceder.

Estas ondas de la mente no constituyen la causa de la meditación; al contrario, son su efecto. Pero no podemos ir del efecto hacia la causa. Es posible crear ciertos patrones en la mente a través de la retroalimentación biológica, y estos patrones de ondas pueden provocar una sensación de paz, de silencio y de serenidad en la persona. Como ella misma ignora lo que es la meditación y no tiene manera de comparar, puede ser llevada a creer que eso es la meditación. Pero no lo es. Porque, en el momento en que se detiene el mecanismo de retroalimentación biológica, las ondas desaparecen, al igual que el silencio, la paz y la serenidad.

Y puedes continuar practicando con esos instrumentos científicos durante años: no cambiará tu carácter, no cambiará tu moralidad, no cambiará tu individualidad. Seguirás exactamente igual.

La meditación es transformadora. Te lleva a niveles más altos de conciencia y modifica todo tu estilo de vida. Transforma tus reacciones en respuestas hasta tal punto que resulta increíble que la misma persona que hubiera reaccionado con furia en una situación, ahora actúe con profunda compasión y con actitud amorosa en la misma situación.

La meditación es un estado del ser, al que se accede a través de la comprensión.

Requiere de inteligencia; no de técnicas. (25)

La meditación es **ENCANTO**

La meditación es simplemente sentirse encantado de la propia presencia. La meditación es el encanto de la propia existencia. Es muy simple: un estado de conciencia en completa relajación, en el cual no haces nada. Cuando llega el momento de actuar, te pones tenso. De inmediato llega la ansiedad. ¿Cómo hacer? ¿Cómo lograrlo? ¿Cómo no rendirse? Ya has avanzado hacia el futuro. La meditación consiste simplemente en existir, sin hacer nada: ni acciones, ni pensamientos, ni emociones. Simplemente existes, y sólo te sientes encantado.

¿De dónde proviene este encanto cuando no estás realizando actividad alguna? No viene de ninguna parte, o bien procede de todas partes. No hay razones para él, pues la existencia está hecha de un material llamado júbilo. Éste no requiere de causa, de razón alguna. Si estás triste, tienes un motivo para estarlo. Si estás feliz, simplemente lo estás: no hay razones para ello. Tu mente tratará de encontrar una razón, porque no puede creer en lo inmotivado, por no poder controlarlo. Con lo inmotivado, la mente se torna simplemente impotente. Por eso, la mente sigue hallando una u otra razón. Pero quiero decirte que, cuando estás feliz, no hay razón alguna para ello. Cuando estás triste, tienes algún motivo para estarlo. Esto se debe a que la felicidad no es sino el material del cual estás hecho. Es tu propio ser, tu esencia más íntima. El júbilo es tu esencia más íntima.

Mira los árboles, los pájaros, las nubes, las estrellas... Y, si tienes ojos para ello, serás capaz de ver que la existencia toda está llena de alegría. Todo es simplemente dicha. Los árboles son felices sin razón alguna; no van a ser primeros ministros ni presidentes, no se volverán ricos ni recibirán nunca un resumen bancario. Contempla las flores: no hay motivos. Es simplemente increíble lo alegres que son las flores.

La existencia toda está hecha del material llamado alegría. (26)

La meditación es RELAJACIÓN

La meditación es una pausa, un descanso total, una completa detención de toda actividad: física, mental, emocional. Cuando te tomas un descanso tan profundo, nada se agita en tu interior. Cuando abandonas toda acción en sí, como si estuvieras medio dormido a pesar de estar despierto, llegas a saber quién eres. De repente, se abre la ventana. No se la puede abrir con esfuerzo, pues el esfuerzo genera tensión, y ésta es la causa de todas nuestras desdichas. Por esta razón, es muy importante comprender esto: la meditación no es un esfuerzo.

Uno debe tener una actitud lúdica respecto de la meditación, aprender a disfrutarla como algo divertido. Uno no debe tomarla de manera seria y formal. Si lo hace, está perdido. Uno debe llegar a la meditación en forma muy placentera. Y tiene que ser consciente de que está cayendo en un descanso más y más profundo. No se trata de concentración; por el contrario, se trata de relajación. Cuando estás completamente relajado, por primera vez comienzas a sentir tu propia realidad; te enfrentas a tu propio ser. Mientras estás en actividad, estás tan ocupado que no puedes verte a ti mismo. La actividad crea mucho humo a tu alrededor, levanta mucho polvo a tu alrededor. Por eso es necesario abandonar toda actividad, al menos durante unas horas por día.

Esto es así sólo al comienzo. Una vez que has aprendido el arte del descanso, puedes estar en actividad y en reposo al mismo tiempo, porque entonces sabes que el descanso es algo tan íntimo que nada que provenga de afuera puede perturbarlo. La actividad continúa en la periferia, mientras que, en el centro, tú sigues en reposo. Entonces, sólo al comienzo hay que abandonar toda actividad durante algunas horas. Cuando uno ha incorporado el arte, ya no hay problema: uno puede permanecer en estado de meditación durante las veinticuatro horas del día y continuar al mismo tiempo con todas las actividades de su vida cotidiana.

Pero recuerda: la palabra clave es descanso, relajación. Nunca vayas en contra del descanso y la relajación. Acomoda tu vida de tal manera que dejes de lado toda actividad inútil (pues el noventa por ciento de las actividades son vanas: no tienen otro fin que matar el tiempo y mantenerse ocupado). Haz únicamente lo esencial y dedica cada vez más tus energías a tu viaje interior. Entonces, se produce aquel milagro en el momento en que puedes estar al mismo tiempo en reposo y en actividad. Es la reunión de lo sagrado con lo mundano, la reunión del materialismo con el espiritualismo. (27)

La meditación es FRIALDAD

Si recurres a los monjes católicos, jainistas o budistas, los notarás muy nerviosos. Tal vez no estén tan nerviosos en sus monasterios pero, si los sacas al mundo, los notarás muy, muy nerviosos, porque a cada paso se topan con una tentación. Un hombre de meditación llega a un punto en que ya no tiene tentaciones. Trata de entenderlo. La tentación nunca proviene de afuera; es el deseo reprimido, la energía reprimida, la ira reprimida, la sexualidad reprimida, la avidez reprimida, lo que da origen a la tentación. La tentación surge de tu interior; no tiene nada que ver con cosas exteriores. No es que aparezca un diablo y te tiente; es tu propia mente reprimida que se vuelve maligna y ansía vengarse. Para controlar a esta mente, uno debe mantenerse tan frío e indiferente que la energía vital no pueda recorrer las extremidades ni el cuerpo. Si se permite la circulación de la energía, esas represiones aflorarán a la superficie. Por eso la gente aprende cómo mantenerse insensible, cómo tocar a los otros y a pesar de ello no tocarlos, cómo ver a la gente y al mismo tiempo no verla. La gente vive con clichés: "Hola, ¿cómo estás?" Nadie quiere decir nada con estas frases. Tienen la única finalidad de evitar el verdadero encuentro entre dos personas. Nadie mira al otro a los ojos, le toma las manos ni trata de sentir la energía del otro. La gente no se permite abrirse al otro. Muy asustada, la gente apenas se controla de alguna manera... Fríos y muertos, con camisa de fuerza.

Un hombre de meditación aprende a estar lleno de energía, a un nivel máximo, óptimo. Vive en la cima; hace de la cima su morada. Con seguridad, tiene su calidez, pero no es fervoroso; sólo muestra señales de vida. No es de temperamento caliente; es frío, pues no se deja llevar por sus deseos. Es tan feliz que ya no busca la felicidad. Se siente tan cómodo, tan como en casa, que no va hacia ningún lado; no anda a las corridas ni persigue nada... Es insensible y frío. (28)

La meditación es UNIDAD

El sexo resulta tan atractivo porque permite que dos seres, durante un instante, se transformen en uno. Pero, en ese momento, no tienes conciencia. Buscas lo inconsciente porque aspiras a la unidad. Pero, cuanto más lo busques, tanto más pendiente estarás. Entonces, no sentirás el éxtasis del sexo, pues el éxtasis surge de lo inconsciente. Puedes dejar de lado la conciencia en un momento de pasión. La conciencia se pierde. Durante un breve instante, estás en un abismo, pero sin conciencia de ello. Pero, cuanto más lo buscas, tanto más se pierde. Finalmente, llega un momento en que, en situaciones sexuales, el momento de falta de conciencia ya no se produce. Se pierde el abismo, el éxtasis. Entonces, el acto sexual se transforma en algo estúpido. Es sólo una liberación mecánica, sin que haya en él nada de espiritual.

Únicamente conocemos la unidad inconsciente; nunca hemos tenido acceso a la unidad consciente. La meditación es unidad consciente; es decir, es el otro polo de la sexualidad. El sexo está en un polo: el de la unidad inconsciente; la meditación está en el otro: el de la unidad consciente. La sexualidad está en lo más bajo de la escala de la unidad, mientras que la -meditación está en lo más alto, en la cima de la escala de la unidad. La diferencia radica en el grado de conciencia.

La mentalidad occidental piensa actualmente en la meditación porque el sexo ha perdido su atractivo. Cada vez que una sociedad se vuelve permisiva respecto del sexo, aparece la meditación, porque el sexo sin inhibiciones elimina la magia y el romanticismo de la sexualidad, anula su aspecto espiritual. Ahí hay mucho sexo, con lo cual uno no puede seguir sin tener conciencia de ello. Una sociedad reprimida sexualmente puede seguir siendo erótica, pero una sociedad liberada, desinhibida, no puede conservar para siempre su erotismo. Tiene que ser trascendida. Por lo tanto, si una sociedad es sexual, ha de seguirla la meditación. Para mí, una sociedad liberada en el terreno sexual es el primer paso hacia la exploración y la búsqueda. (29)

La meditación es RECREACIÓN

No estoy en contra del sexo, y no estoy diciendo que lo abandones. Estoy pidiendo que lo entiendas, que medites acerca de este tema, y que no te quedes sólo haciendo el amor de manera inconsciente. Y eso hará de tu meditación la más grande de todas. Está más consciente, alerta, pendiente, y observa lo que sucede realmente. Este momento de éxtasis, ¿se produce por medio del sexo o porque no hay más sexo durante un rato y el deseo ha desaparecido? Durante unas horas después de hacer el amor, no piensas en el sexo. De ahí la paz, la calma, la tranquilidad. Nuevamente surgirá el deseo y volverán las perturbaciones; nuevamente se producirá un disturbio: el lago se agitará y hará olas.

Si uno medita acerca de su propia sexualidad, uno comienza a comprender grandes secretos de la vida que allí se ocultan. La clave está en el sexo. La sexualidad no sólo es la clave para la reproducción, sino también para volver a recrearse a uno mismo. No es sólo reproducción; es verdadera recreación.

La palabra "recreación" ha perdido su significado original. Ahora, "recreación" alude a disfrutar unas vacaciones, a gozar jugando por ahí. Pero, de hecho, cada vez que juegas o estás de vacaciones, en ti se crea algo nuevo. Es verdaderamente re-creación; es algo más que placer. Algo que en el trabajo y en el mundo cotidiano muere, aquí renace. Y el sexo se ha transformado en el acto más recreativo de la vida de la gente. Constituye su acto re-creativo. Pero, en un plano superior, es realmente recreativo, y no sólo placer. Guarda en sí grandes secretos, y el primero de ellos es (si meditas, lo descubrirás) que el placer se produce porque el sexo desaparece. Y, cuando estás viviendo ese momento de placer, también el tiempo desaparece (si meditas), la mente también desaparece. Y éstas son las características de la meditación.

Mi opinión es que la primera vislumbre de meditación debe de haber aparecido en el mundo por medio del sexo; no hay otra posibilidad. La meditación debe de haber cobrado vida a través de la sexualidad, pues el sexo es el fenómeno más meditativo (si lo comprendes, si llegas a lo profundo de él, si no lo usas como si fuera una droga). Entonces, poco a poco, a medida que crece la comprensión del fenómeno, tanto más desaparece el deseo, hasta que llega un día de gran liberación, en el cual el sexo deja de obsesionarte. Entonces, uno está tranquilo, callado, completamente uno mismo. Ha desaparecido la necesidad del otro. Si quiere, uno igual puede hacer el amor, pero no es necesario.

Entonces, será una especie de acto compartido. (30)

La meditación es DESCANSO

Cuando digo "Abandona el yo y la mente", no quiero decir que ya no puedas utilizar la mente. De hecho, cuando no te quedas pegado a la mente, puedes usarla mucho mejor, de manera mucho más eficiente, porque la energía que usabas para adherirte a ella queda disponible. Y, cuando no estás continuamente en el terreno de la mente, las veinticuatro horas del día centrado en ella, también le das a la mente un tiempo de descanso.

¿Sabes? Hasta los metales necesitan descansar; hasta los metales se fatigan. Entonces, ¿qué decir de este sutil mecanismo de la mente? Es el mecanismo más sutil del mundo. En un cráneo tan pequeño, tienes una biocomputadora tan compleja que no existe aún ninguna computadora creada por el hombre que sea capaz de competir con la mente. Los científicos dicen que el cerebro de un solo hombre podría albergar todas las bibliotecas del mundo y aún quedaría algo más de espacio.

Y estás usándola permanentemente. ¡Para nada, innecesariamente! Te has olvidado de cómo apagarla. Queda encendida durante setenta u ochenta años, funcionando y funcionando, y se fatiga. Por eso la gente pierde inteligencia: por la sencilla razón de que están muy cansados. Si la mente pudiera descansar un poco, si pudieras dejarla tranquila durante unas horas por día, si de vez en cuando le dieras un descanso a tu mente, ella rejuvenecería, se volvería más inteligente, más eficiente, más capacitada.

Entonces, no digo que no utilices tu mente, sino que no seas usado por ella. Justamente en este momento, la mente es el amo y tú el esclavo.

La meditación te hace amo y transforma a la mente en esclava. Y recuerda: la mente como amo es peligrosa, porque, después de todo, no deja de ser una máquina. Pero la mente como esclava es extremadamente útil y importante. Una máquina debe funcionar como tal, no como amo. Nuestras prioridades están todas del revés: es tu conciencia la que debería ocupar el lugar del amo.

Entonces, cada vez que quieras usarla, tanto en Oriente como en Occidente (por supuesto que la necesitarás en el mundo mercantil), ¡úsala! Pero, cuando no la necesites, cuando estés descansando en tu casa, junto a la pileta de natación o en el jardín, no hay necesidad: i déjala de lado y olvídala! Simplemente, existe.

La meditación es ser el AMO

La sociedad no podría existir sin el lenguaje; necesita de él. Pero la existencia no. No estoy diciendo que debas existir sin el lenguaje. Tienes que usarlo. Pero tienes que ser capaz de encender y apagar el mecanismo de verbalización. Cuando existes como un ente social, es necesario el mecanismo del lenguaje. Pero, cuando estás a solas con la existencia, debes ser capaz de apagarlo. Si no puedes hacerlo, continúa funcionando y no puedes detenerlo. Entonces, te transformas en un esclavo de este mecanismo. La mente debe ser un instrumento, no el amo.

Cuando la mente se transforma en el amo, se produce un estado no meditativo. Cuando el amo eres tú, cuando el amo es tu conciencia, hay un estado meditativo. Entonces, la meditación implica transformarse en el amo del funcionamiento de la mente. (32)

La meditación es en el INTERVALO

Toma conciencia de tus procesos mentales, de cómo funciona tu mente. En el momento en que adquieres conciencia del funcionamiento de tu mente, te separas de ella. La misma conciencia significa que tú estás más allá de la mente: te mantienes apartado, eres testigo. Y, cuanto más alerta estés, más capaz serás de notar los intervalos que separan la experiencia de las palabras. Los intervalos están allí, pero tú estás tan poco alerta que nunca los percibes. Entre dos palabras siempre hay un intervalo, por más imperceptible o pequeño que sea. Si no fuera así, las dos palabras no podrían seguir siendo dos: se transformarían en una sola. Entre dos notas musicales, siempre hay un intervalo, un silencio. Dos palabras o dos notas no podrían ser dos si entre ellas no existiera un intervalo. Siempre hay allí un silencio, pero uno debe estar realmente concierte y atento para percibirlo.

Cuanto más consciente estés, más lenta se vuelve la mente. Siempre es proporcional: a menor grado de conciencia, tanto más rápido trabaja la mente; y, a mayor grado de conciencia, tanto más lento será el funcionamiento de la mente. Cuando estás más pendiente de la mente, más lenta se vuelve, mientras que aumentan los intervalos que separan a dos pensamientos. Entonces, puedes notarlos.

Es como una película. Cuando el proyector pasa la cinta en cámara lenta, puedes ver los intervalos. Si levanto la mano, esto se divide en miles de partes, cada una de las cuales será una sola foto. Si estas miles de fotos pasan ante tus ojos a una velocidad tal que no llegas a ver los intervalos, verás la elevación de la mano como un proceso. Pero, en cámara lenta, puedes percibir los intervalos.

La mente es como una película: los intervalos están allí. Cuanta más atención le prestes a tu mente, tanto más los percibirás. Es como el cuadro gestalt: un cuadro que contiene al mismo tiempo dos imágenes diferentes. Uno puede ver una imagen o la otra, pero no puede ver las dos al mismo tiempo. Puede ser un cuadro de una anciana y, al mismo tiempo, de una joven. Pero, si has visualizado una de las dos imágenes, no puedes ver la otra; y, cuando has visualizado la otra, se pierde la primera. Aun cuando sepas perfectamente bien que has visto las dos imágenes, no puedes ver ambas simultáneamente.

Lo mismo sucede con la mente. Si ves las palabras, no puedes percibir los intervalos; y, si ves los intervalos, se te pierden las palabras. Toda palabra es seguida de un intervalo, y todo intervalo es seguido de una palabra, pero no puedes registrar ambos de manera simultánea. Si te concentras en los intervalos, se pierden las palabras y te ves arrojado en la meditación.

Una conciencia que sólo se concentra en las palabras no es meditativa, mientras que una conciencia que se concentra únicamente en los intervalos lo es. Cada vez que tomes conciencia de los intervalos, se perderán las palabras. Si observas con atención, no encontrarás palabras: sólo hallarás un intervalo.

Puedes percibir la diferencia entre dos palabras, pero no puedes registrar la diferencia entre dos intervalos. Las palabras son siempre plurales, mientras que el intervalo es siempre singular: "el" intervalo. Se funden y se transforman en uno. La meditación implica concentrarse en el intervalo. (33)

La meditación es en el **PRESENTE**

La mente se concentra: actúa a partir del pasado. La meditación actúa en el presente, a partir del presente. Es una pura respuesta dirigida al presente, no una reacción. No actúa a partir de las conclusiones, actúa viendo lo existencial. Analiza tu vida: hay una gran diferencia cuando actúas a partir de las conclusiones. Ves un hombre y sientes que te atrae: es un hombre hermoso, luce muy bien, parece inocente. Tiene ojos bellos, su mirada es hermosa. Pero después el hombre se presenta y dice: "Soy judío", cuando tú eres cristiano. Algo se quiebra de inmediato y se produce un distanciamiento: ahora, el hombre ya no es inocente, ya no es hermoso. Tú tienes ciertas ideas sobre los judíos. O bien él es cristiano cuando tú eres judío y tienes ciertas ideas sobre los cristianos (lo que la cristiandad les ha hecho a los judíos históricamente, lo que otros cristianos les ha hecho a los judíos, cómo han torturado judíos a través de los años... Y él es cristiano), y algo de repente cambia. Esto es actuar a partir de conclusiones, de prejuicios, en lugar de mirar a este hombre; porque este hombre puede no ser la clase de hombre que crees que debe ser un judío... Pues cada judío es una clase de hombre diferente, cada hindú es una clase de hombre diferente, al igual que cada mahometano. No puedes actuar desde los prejuicios. No puedes actuar rotulando a la gente. No puedes encasillar a la gente; nadie puede ser encasillado. Puede haberte engañado una centena de comunistas pero, cuando conoces al comunista número ciento uno, no sigas sosteniendo la categoría que tu mente ha creado: que los comunistas son impostores, o lo que sea. Éste puede ser otra clase de hombre, dado que no hay dos personas iguales. Siempre que actúas a partir de conclusiones, se trata de la mente. Cuando puedes observar el presente sin permitir que ninguna idea obstruya la realidad ni los hechos, simplemente contemplas el hecho y actúas a partir de esta observación: eso es la meditación. (34)

La meditación es un **ACONTECIMIENTO**

Cuando digo que debes abandonar el pensamiento, no creas que es inmediato, porque yo tengo que usar el lenguaje. Entonces, afirmo "abandona el pensamiento" pero, si empiezas a abandonarlo, te perderás, porque nuevamente lo reducirás a una acción. "Abandona el pensamiento" significa simplemente que no hagas nada. Siéntate. Deja que las ideas se aclaren por sí solas. Deja que la mente suene en su propio acorde. Limítate a sentarte contemplando la pared, en un rincón silencioso, sin hacer nada de nada. Relajado, flojo, sin hacer esfuerzo alguno, sin ir a ningún lado. Como si estuvieras quedándote dormido despierto: estás despierto y te estás relajando, pero todo el cuerpo se va quedando dormido. Sigues alerta por dentro, pero todo el cuerpo entra en una profunda relajación.

Las ideas se aclaran por sí mismas, sin que necesites pasar de una a otra, sin que necesites tratar de ponerlas en orden. Es como si un arroyo se llenara de lodo... ¿Qué haces? ¿Saltas en él y ayudas a que el arroyo recupere su claridad? ¡Producirás más lodo! Simplemente te sientas en la orilla, y esperas. No hay nada que hacer, porque cualquier cosa que hagas llenará más de barro el arroyo. Si alguien atravesó el arroyo y las hojas muertas volvieron a la superficie y subió el lodo, sólo es necesario tener paciencia. Simplemente siéntate en la orilla, y observa, con frialdad. Y, a medida que el arroyo continúe fluyendo, se llevará

las hojas muertas y el lodo comenzará a bajar, pues no puede flotar eternamente. Después de un rato, en forma repentina, tomarás conciencia de que el arroyo está nuevamente claro como un cristal. Cada vez que un deseo atraviesa tu mente, el arroyo se llena de lodo. Así que simplemente siéntate; no trates de hacer nada. En Japón, estar simplemente sentado se llama *zazen:* consiste sólo en sentarse y no hacer nada. Y, un día, acontece la meditación. No es que la vayas a buscar; te llega. Y, cuando la meditación llega a ti, la reconoces de inmediato. Siempre ha estado ahí, sólo que no estabas mirando en la dirección correcta. El tesoro ha estado contigo, pero estabas ocupado en otra cosa: en pensamientos, en deseos, en mil y una cosas. No estabas interesado en una cosa única... y era tu propio ser...

Cuanto más comprendes el mecanismo de la mente, más posibilidades tienes de no interferir. Cuanto más entiendes cómo funciona la mente, más posibilidades tienes de poder sentarte en estado de *zazen.* De ser capaz de sentarte, sólo sentarte y no hacer nada; de ser capaz de permitir que la meditación acontezca. Es un acontecimiento. (35)

La meditación **es TRANSFORMACIÓN**

Si sientes una gran resistencia hacia la meditación, esto simplemente indica cuán profundamente pendiente estás de que suceda algo que modifique toda tu vida. Temes volver a nacer. Has puesto tanto de ti en tus viejas costumbres, en la antigua personalidad, en la vieja identidad... Meditación es nada más que tratar de purificar el propio ser, tratar de refrescarse y rejuvenecer, tratar de volverse más vivo y más consciente. Si temes la meditación, significa que le tienes miedo a la vida, que le temes al estado de conciencia, y la resistencia se produce porque sabes que, si entras en estado de meditación, es seguro que algo sucederá. Si no te resistes para nada, tal vez se deba a que no te tomas muy en serio la meditación; no la consideras muy sinceramente. Entonces, puedes divertirte: ¿qué habría que temer? (36)

La meditación es volver a **CASA**

Hay en ti dos planos: el plano de lo mental y el plano de lo no mental. O bien, permíteme ponerlo en estos términos: el plano en el cual estás en la periferia de tu ser, y el plano en el cual estás en el centro de tu ser. Todo círculo tiene un centro, que puedes conocer, o no. Tal vez ni siquiera sospeches que hay un centro, pero debe haberlo. Eres una periferia, eres un círculo: hay un centro. Sin un centro, no podrías existir. Hay un núcleo de tu ser.

En ese centro, ya eres un Buda, un *siddha,* alguien que ya ha llegado al centro. En la periferia, estás en el mundo: en la mente, en los sueños, en los deseos, en las ansiedades, en mil y un juegos. Y eres las dos cosas.

Poco a poco, puedes ir pasando de la periferia al centro y del centro a la periferia, muy suavemente, así como entras y sales de tu casa caminando. No creas una dicotomía. No dices: "Estoy afuera de mi casa, ¿cómo puedo entrar?" No dices: "Estoy dentro de mi casa, ¿cómo puedo salir?" Hay sol afuera, está cálido y agradable. Te sientas afuera, en el jardín. Luego, hace más y más calor, y comienzas a transpirar. Entonces, ya no es agradable: simplemente, te levantas y entras a la casa. Allí está fresco; no es incómodo. Ahora, está agradable. Sigues entrando y saliendo.

De la misma manera, un hombre con capacidad de conciencia y de comprensión pasa de la periferia al centro, y del centro a la periferia. No se queda estancado en ningún lugar. De la plaza comercial al monasterio, del *sansar* al *sannya,* de estar extrovertido a estar intravertido. Sigue moviéndose continuamente, pues éstas son sus dos alas, no se oponen. Pueden estar equilibradas en direcciones opuestas; tienen que estarlo. Si las dos alas estuvieran del mismo lado, el pájaro no podría levantar vuelo hacia el cielo. Deben estar en equilibrio, tienen que estar en direcciones opuestas, pero igual pertenecen al mismo pájaro y le sirven al mismo pájaro. Tu interior y tu exterior son tus dos alas. Hay que recordar esto con mucha profundidad, ya que hay una posibilidad... de que la mente tenga una tendencia a quedarse estancada. Hay gente que se queda estancada en la plaza comercial y dice que no puede salir de ella y que no tiene tiempo para la meditación. Afirman que, aunque tuvieran tiempo, no sabrían cómo meditar y que no creen que sean capaces de hacerlo. Dicen ser mundanos: ¿cómo podrían meditar? Son materialistas:

¿cómo podrían meditar? "Desgraciadamente, soy extravertido, ¿cómo volverme hacia mi interior?", dicen. Han elegido una sola de sus alas. Y, por supuesto, es natural que esto provoque cierta frustración. Con una sola ala, seguro que habrá frustración.

Por otro lado, hay gente que se cansa del mundo y escapa de él: acuden a los monasterios y al Himalaya, se transforman en *sannyasins,* monjes. Empiezan a vivir aislados, forzándose a una vida de encierro en sí mismos. Cierran los ojos, cierran todas sus puertas y sus ventanas, se transforman en mónadas (sin ventanas) de Leibnitz y entonces se aburren.

En la plaza comercial, estaban hartos, estaban cansados, frustrados. Se estaba transformando en un manicomio; no podían hallar descanso. Había demasiadas relaciones y pocas vacaciones, no tenían espacio suficiente para ser ellos mismos. Estaban cayendo en las cosas, perdiendo su esencia. Se volvían cada vez más materialistas y cada vez menos espirituales. Estaban perdiendo su rumbo. Estaban perdiendo la conciencia misma de existir. Huyeron. Hartos, frustrados, se escaparon. Ahora, están tratando de vivir aislados, haciendo una vida introvertida. Más tarde o más temprano, se aburren. Nuevamente, han elegido otra ala, pero otra vez eligen una sola. Éste es el camino de una vida asimétrica. Han caído nuevamente en la misma falacia pero del polo opuesto.

No estoy a favor ni de ésta ni de la otra. Me gustaría que fueras capaz de permanecer en la plaza comercial y, al mismo tiempo, de ser meditativo. Me gustaría que te relaciones con la gente, que ames, que te muevas en miles de relaciones (que te enriquecen) y aun así puedas cerrar las puertas y a veces puedas tomarte un descanso de toda relación, para poder relacionarte también con tu propio ser.

Relaciónate con otros, pero también contigo mismo. Ama a los demás, pero también a ti mismo. ¡Sal! El mundo es hermoso, está lleno de aventuras; es un desafío, y te enriquece... ¡No te pierdas la oportunidad! Siempre que el mundo llame a tu puerta y te convoque, ¡ve! Enfréntalo sin temor: no hay nada que perder; tienes todo por ganar.

Pero no te pierdas. No sigas más y más hasta perderte. A veces, retorna a casa. A veces, olvídate del mundo:

ésos son los momentos de meditación. Cada día, si quieres ser equilibrado, debes equiparar lo interior y lo exterior. Ambos deben tener el mismo peso, de manera que tu interior nunca se torne asimétrico.

Esto significa la afirmación del maestro zen: "Camina en el río, pero no dejes que el agua te toque los pies." Está en el mundo, pero no seas del mundo. Está en el mundo, pero no dejes que el mundo esté en ti. Cuando llegas a casa, llegas a casa: como si el mundo entero hubiera desaparecido. (37)

La meditación es vivir **ALEGREMENTE**

La vida carece de propósito. No te sobresaltes. Toda la idea de propósito es errónea: surge de la codicia. La vida es mera alegría, festividad, diversión, carcajada; carece de propósito alguno. La vida es su propio fin, carece de otro objetivo. En el momento en que entiendes esto, comprendes de qué se trata en todo el tema de la meditación. Consiste en vivir tu vida de manera alegre, festiva, totalmente, y sin una meta final, sin un propósito a la vista, sin finalidad alguna. Simplemente, como un niño pequeño que juega en la orilla, juntando caracoles de mar y piedras de colores: ¿con qué finalidad? No hay propósito alguno. (38)

FUENTES

Todas las citas de este libro se han tomado de las charlas editadas y no editadas de Osho, un místico del siglo XX.

(1) The Golden Wind (El jardín dorado), charlas *darshanas* inéditas, capítulo 8.
(2) Ancient Music in the Pines (Música antigua en los pinares), capítulo 7.
(3) The Beloved (Los seres queridos), volumen 1, capítulo 4.
(4) *Ancient Music in the Pines,* capítulo 7.
(5) Just Like That (Simplemente así), capítu*lo 6.*
(6) The Invitation (La invitación), capítulo *21.*
(7) *The Ultimate Alchemy* (La reciente alquimia), capítulo *16.*
(8) *From Death to Deathlessness* (De la muerte a la inmortalidad), capítulo *16.*
(9) Come Follow to You (Ven, síguete a ti mismo), volumen *3.*
(10) Ancient Music in the Pines.
(11) Philosophia Perennis, volumen 2, capítulo 5.
(12) *The Empty Boat* (El bote vacío), capítulo 4.

(13) The First Principle (El principio fundamental), capítulo 4.
(14) *The Dhammapada* (El *Dhammapada),* volumen 1, capítulo 7.
(15) 1 *Celebrate Myself God Is No Where, Life Is Now Here* (Me celebro a mí mismo: Dios no está en ninguna parte, la vida está aquí en este momento), capítulo 5.
(16) *The Dhammapada,* volumen 1, capítulo 7.
(17) *From the False to the Truth* (De lo falso a la verdad), capítulo 3.
([18]) Ancient Music in the Pines, capítulo 7.
(19) *The Dhammapada,* volumen 10, capítulo 1.
(20) *Ancient Music in the Pines,* capítulo 7.
(21) *The Beloved,* volumen 1, capítulo 4.
(22) *Ancient Music in the Pines,* #7.
(23) *The Book of Wisdom* (El libro de la sabiduría), capítulo 4.
(24) *Ancient Music in the Pines,* #7.
(25) *Beyond Enlightment (Más* allá de la iluminación), capítulo 29.
(26) *Dang, Dang Doko Dan,* capítulo 5.
(27) *The Golden Wind,* capítulo 15.
(28) *Dang, Dang Doko Dang,* capítulo 5.
(29) *The Psychology of the Esoteric* (La psicología de lo esotérico), capítulo 2.
(30) *Hallelujah!* (¡Aleluya!), capítulo 15.
(31) *Ah, this! (¡Oh,* esto!), capítulo 2.
(32) *The Psychology of the Esoteric,* capítulo 2.
(33) *The Psychology of the Esoteric,* capítulo 2.
(34) *The Heart Sutra* (El tratado del corazón), #7.
(35) *Ancient Music in the Pines,* capítulo 7.
(36) *Ancient Music in the Pines,* capítulo 4.
(37) *A Sudden Clash of Thunder* (El estruendo súbito de un trueno), capítulo 2.
(38) *Zen: Zest, Zip, Zap Zing!,* capítulo 11.

La Comunidad Internacional de Osho

La Comunidad Internacional de Osho de Poona, India, guiada por su visión, puede describirse como un laboratorio, un experimento de creación del "hombre nuevo" (un ser humano que vive en armonía con sí mismo y con el medio que lo rodea, y que está libre de toda las ideologías y de todos los sistemas de creencias que actualmente dividen a la humanidad).

La Multiversidad de la Comunidad de Osho ofrece cientos de talleres, grupos y prácticas, impartidos por sus nueve Facultades.

Todos estos programas están diseñados para ayudar a la gente a descubrir el don de la meditación: el ser testigo pasivo de pensamientos, emociones y actos, absteniéndose de todo juicio o identificación. A diferencia de muchas disciplinas orientales, la meditación en la comunidad de Osho es una parte inseparable de la vida cotidiana: el trabajo, las relaciones, o simplemente ser. El resultado de ello es que la gente no renuncia al mundo, sino que le aporta al mismo un espíritu de conciencia y de celebración, en un respeto profundo por la vida.

En la comunidad, cuando aclara el día, se hace la reunión de la Hermandad de Túnicas Blancas de Osho. Esta celebración de dos horas de música, baile y un discurso de Osho es única: toda una meditación por sí misma, en la cual miles de seguidores, según términos de Osho, "se disuelven en un mar de conciencia".

Para más información:

Muchos de los libros de Osho fueron traducidos y publicados en diversos idiomas a través del mundo. Para obtener información acerca de Osho (su meditación, sus libros, sus cintas grabadas, y la dirección de un centro Osho de meditación/información que te quede cerca, ponte en contacto con: Osho International Foundation
24 St James's Street London SW1A 1HA, UK
O bien con:
Osho Commune Intemational 17 Koregaon Park
Poona 411001, India

FIN

* * *